Volume 8 - Numéro 1 – Avril 2013

Le Droit des Aînés

Lors de la rencontre des membres du 18 février dernier, Armand et Marilyn Lemay ont reçu la médaille du jubilé de la reine des mains du député fédéral de Shefford, M. Réjean Genest.

Joyeuses Pâques!

AQDR Granby

Dans ce numéro :

Mot de la présidente	4
Éditorial	5
ACTUALITÉ	
Convocation AGA	2
Calendrier d'activités	3
In Memoriam	13
BABILLARD COMMUNAUTAIRE	
Nos organismes : qui sont-ils?	10
Recherche de bénévoles	10-11
Événements communautaires	11
CHRONIQUES	
La relativité	6
Fraude : attention aux cellulaires	12
Zone Santé	13
Zone loisirs et détente	14
Section botanique	15
CONFÉRENCES	
L'âgisme … maltraitance	7
Les ressources humaines: Une question de chapeaux er de masques	8
La cohabitation, un choix de vie	9
RÉFLEXIONS	
Spiritualité indienne	6

Numéros de téléphone importants

Info-Santé : **811** (24 heures/7 jours)
Guichet d'accès au CLSC : **450 375-1442**
Urgence: **911**

Info Abus : **1-888-489-ABUS (2287)**
Échec au Crime (Info Crime): **1-800-711-1800**

Centre d'écoute de la Montérégie : **1-877-658-8509**
Répertoire des organismes communautaires de la Haute-Yamaska: **211**
Centre d'information pour les aînés: **450 372-2424**

Convocation AGA

Tous les membres en règle sont convoqués à notre assemblée générale annuelle qui se tiendra le **lundi 3 juin 2013 au Carrefour Bingo**, 288 rue Bourget O. à Granby, à **13 h 30**.

- Rapport des activités de l'année et plan d'action pour l'an prochain.
- Rapport financier 2012-2013 et budget pour 2013-2014.
- Nomination d'une firme comptable.
- Élection à 5 postes. Clément Archambault, Gisèle Lauzier et Édith Brière reviennent en élection et deux postes sont ouverts.
- Le tout suivi d'une courte réunion mensuelle.

Bienvenue à tous!
Votre conseil d'administration

Vous avez une opinion?
Contactez-nous.
Courrier:
279, rue Principale, local 309
GRANBY, Qc
J2G 2W1
Téléphone:
(450) 372-3038
Télécopieur:
(450) 372-2837
Courriel:
aqdrgranby@qc.aira.com
Sites Internet:
www.aqdrgranby.org
www.espaceaines.org
www.aqdr.org

Le Droit des Aînés

Rédaction : Pauline Robert

Mise en page: Sophie Foisy
Geneviève Laflamme
Clément Archambault
Suzanne Prémont
Correction : Raoul Blouin
Anita Pelletier
Publicité : Édith Brière
Expédition : Clément Archambault
Photographies: Pauline Robert
Clément Archambault
Raoul Blouin

Le Droit des Aînés est le Journal de L'AQDR section Granby et paraît 3 fois par an
Tirage: 850 copies
Dépôt légal: Bibliothèque du Canada

CALENDRIER 2013

Déjeuners

Les mardis:

- 9 avril
- 11 juin
- 9 juillet
- 13 août
- 10 septembre

Restaurant Le Plus
1 rue Mountain, Granby
de 8 h à 9 h 30.

Rencontres des membres

Les lundis :

- 15 avril
- 3 juin AGA
- 16 septembre

Carrefour Bingo
288 Bourget O, Granby
à 13 h 30

Voyages

- **16 mai:** Visite communauté latino-américaine à Montréal
- **30 juin:** Croisière-brunch sur le Grand-Cru à Magog
- **18 juillet:** Comédie musicale *Hair Spray* à Montréal
- **21 août:** Visite du village de Wendake à Québec

Info et réservation:

Martha Lacroix au 450 372-4325

Colloque *«La santé mentale chez les aînés»*

Mardi, 7 mai à l'Hôtel le Granbyen

Accueil: 9 h - Activité: 9 h 30 à 16 h
Coût: 25 $ incluant collation et dîner
Présentation du programme *Agir à tout âge* de la Fondation des maladies mentales ainsi que conférence animée par la Société d'Alzheimer de Granby et région.
Réservation auprès d'Yvette Forand au 450 777-1314

Opération DÉCHIQUETEUSE Géante

L'AQDR organise de nouveau **gratuitement** pour toute la population une opération de déchiquetage de documents confidentiels pour éviter le vol d'identité.

Samedi 18 mai de 10 h à 14 h
Dans le stationnement des Galeries de Granby
C'est un rendez-vous !

En collaboration avec le Service de police de Granby, Déchi-Tec Mobile, les Galeries de Granby ainsi que la radio M-105.

Mot de la présidente

Une autre année se termine, une année qui a connu quelques changements.

En premier lieu, il y a eu le changement de restaurant pour nos déjeuners. Lors de notre rencontre de janvier, les membres ont répondu très favorablement au sondage au sujet de l'endroit, de la date et de l'heure avec quelques suggestions que nous nous sommes empressés de mettre au point. Démontrons que nous sommes capables de changement et participons à ces rencontres amicales mensuelles.

En deuxième lieu, nous avons dû changer notre date pour l'Assemblée générale annuelle, notre AGA. Depuis que nous recevons une subvention du SACAIS (Secrétariat à l'action communautaire autonome et initiatives sociales), qui permet le maintien d'un bureau avec une personne à quatre jours/semaine, nous devons faire vérifier nos états financiers par une firme comptable. Étant donné que la période des impôts se termine en avril, le comptable ne revoit nos livres qu'en mai. Par la suite, il faut que le CA accepte les recommandations et, parfois, retourne voir le comptable pour des explications. Le Conseil d'administration a donc placé l'AGA en juin. Celle-ci fut fixée au 10 juin dans notre calendrier initial et aura plutôt lieu le 3 juin puisque l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR nationale se tiendra la deuxième semaine de juin cette année. Nous vous attendons nombreux à cette rencontre très importante pour notre vie associative.

Dernièrement, je lisais le bulletin de l'ACEF Montérégie-Est et un paragraphe a attiré mon attention. Je le partage avec vous.

« Les personnes isolées qui n'ont pas développé de réseau pour différentes raisons courent plus de risques d'être abusées et de vivre de la maltraitance à différents niveaux. Ce qui aiderait ces personnes, c'est d'être repérées par le CLSC ou leur médecin qui pourraient les référer à des organismes. Par la suite, elles seraient mises en lien avec des personnes qui les informeraient pour qu'elles fassent leurs propres démarches et deviennent ainsi PLUS AUTONOMES. »

Hélène Plourde, Bulletin Action consommateur produit par l'ACEF Montérégie-Est, janvier 2013

Nous faisons tous partie de l'AQDR et peut-être d'autres associations, nous avons donc moins de chance d'être abusés et de vivre de la maltraitance. N'est-ce pas une bonne nouvelle? Invitons nos connaissances à faire partie de groupes, nous leur rendrons un grand service.

Joyeuses Pâques! Passez un beau printemps et un été reposant. Le prochain journal paraîtra au début de septembre avec la programmation de la nouvelle année.

Pauline Robert, présidente

Éditorial

Le vieillissement comme vous ne l'avez jamais vu

Je poursuis l'article commencé au mois de septembre concernant un congrès auquel j'ai participé et qui avait pour titre : « *Le vieillissement comme vous ne l'avez jamais vu* ».

Un des problèmes que rencontrent les aînés est le manque de contact avec l'humain : la machine le remplace. À la caisse ou à la banque, on dépose et on retire son argent à l'aide d'une machine. Au téléphone, il faut peser sur le 1, le 2 ou autre numéro pour avoir les renseignements demandés. Une voix enregistrée nous indique les gestes à poser. Les gens plus âgés sont sensibles au regard des autres, cependant, l'être humain a une capacité fascinante d'adaptation. Seuls quelques irréductibles refusent encore de travailler avec une machine. Le changement amène l'innovation et Dieu sait qu'il y a en a beaucoup de nos jours. La technologie va tellement vite que nous n'arrivons plus à suivre.

Le vieillissement a le dos très large, on lui attribue tous les torts : le coût élevé de la médecine, le danger de ne plus avoir assez de fonds pour les générations futures, la pollution et j'en passe. Pourtant on sait que le coût élevé de la médecine est dû en très grande partie à la nouvelle technologie qui profite à tous. On oublie que les grands-parents sont de plus en plus demandés quand les petits-enfants sont malades puisque les parents ne peuvent pas les envoyer à l'école ou à la garderie. Sommes-nous un poids si grand pour la société? N'avons-nous pas encore notre apport?

Comme disait Félix Leclerc : *« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »* Le vieillissement devrait être vu sous un angle positif. Vieillir, ce n'est pas une maladie, ce n'est pas dépérir, mais plutôt continuer à vivre. Si on l'accepte avec sérénité et optimisme, les années qui restent peuvent encore être très intéressantes. Nous avons plusieurs exemples de personnes vieillissantes toujours actives et bien dans leur peau. Nous en connaissons quelques-unes dans le milieu artistique et il y en a dans d'autres domaines.

Certes, le vieillissement peut apporter son lot de tracas, surtout la maladie et la perte d'autonomie. Mais si la personne âgée ne vit que dans l'appréhension de ce qui peut lui arriver, elle passe à côté de très bons moments. Il ne faut traverser le pont qu'une fois arrivé à la rivière, n'est-ce pas?

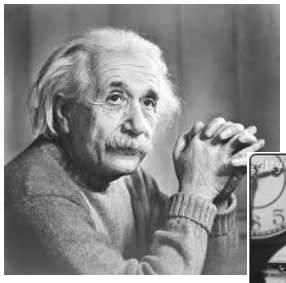
C'est en restant actif, en ayant encore des projets que la vie continue à être intéressante. Il faut vieillir sans être vieux.

Je continuerai le sujet lors d'autres parutions de notre journal.

Pauline Robert

La relativité

Nous avons tous entendu parler de « la théorie de la relativité » élaborée par le grand savant que fut Einstein. À vrai dire, peu de personnes seraient capables de l'expliquer, moi le premier!



Ce dont je veux parler ici, c'est de la façon dont nous regardons les choses et les événements à mesure que nous avançons en âge.

Jeune étudiant de 13 ans au collège, je regardais avec respect les « vieux » finissants de 20 ans. À mon arrivée sur le marché du travail, je parlais des « vieux » de 60 ans jusqu'à ce que je me rende compte que mon patron en avait 57 : j'ai alors « relevé » ma norme pour parler des « p'tits vieux » de 80 ans!

Maintenant que je me dirige vers ce 4e âge, ma perspective change à nouveau! Récemment, je parlais avec une personne de 86 ans qui me demandait mon âge : quand je lui ai dit que j'avais 75 ans, elle m'a répondu : « Ah! Vous êtes encore jeune! »
Il faut donc admettre que notre façon de voir les choses et les gens évolue à mesure que nous avançons dans la vie.

C'est dire que nous devons bien réfléchir avant de nous prononcer sur un sujet au risque de devoir nous rétracter peu de temps après. Faut-il pour autant éviter toute intervention? Certes pas, car d'autres avant nous ont dû revenir sur leurs affirmations sans pour autant perdre la face. *« Il est humain de se tromper ».*

Tout de même, il est étonnant de constater que certaines affirmations que nous avons défendues avec vigueur perdent parfois de leur importance à nos yeux à mesure que nos idées évoluent dans d'autres domaines. Et avec le temps, la vigueur de nos convictions perd souvent de sa force : est-ce l'usure de l'âge ou la plus grande ouverture de notre façon de raisonner?

Tout cela indique que dans bien des domaines *« tout est relatif »* et rattaché à un point de vue bien particulier propre à chacun. D'où la tolérance à apporter envers les autres qui n'ont pas la même façon de voir que nous et... dont les idées peuvent aussi changer avec le temps. La relativité, elle nous entoure...

Raoul Blouin

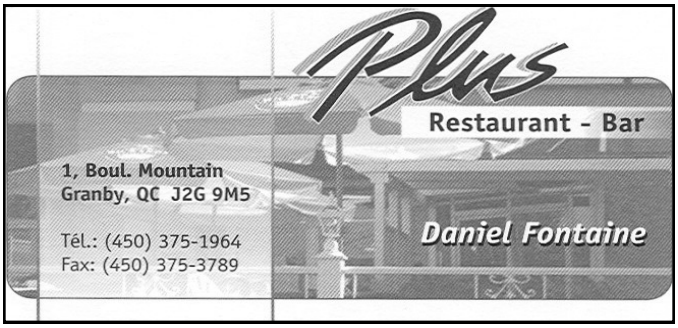
Spiritualité indienne

« Peu importe ce qui est arrivé, c'est la seule chose qui pouvait arriver. »

Rien, absolument rien de ce que nous avons expérimenté n'aurait pu être autre chose, même le moindre détail. Il n'y a pas de « Si seulement j'avais agi différemment… ça aurait été différent. » Non. Ce qui s'est passé est la seule chose qui aurait pu et a dû prendre place dans notre vie pour apprendre la leçon et avancer. Chacune des circonstances de notre vie est absolument parfaite, même si cela défie notre compréhension et notre égo.

Granby

87, rue Principale
Granby (Québec), J2G 2T8
Téléphone : (450) 776-8282
Site Internet : www.ville.granby.qc.ca
Courriel : communication@ville.granby.qc.ca



L'âgisme ... maltraitance

Madame Cécile Choinière, qui se dévoue depuis de nombreuses années pour faire avancer la cause des aînés, nous a entretenus sur un sujet qui lui tient particulièrement à cœur : l'âgisme.

D'entrée de jeu, elle a précisé que l'AQDR lutte de façon constante pour enrayer l'image négative des gens âgés. Le mot « âgisme » est apparu dans le dictionnaire en 1989. Il consiste à évaluer une personne d'abord et avant tout selon son âge. Cette discrimination fait des ravages dans tous les secteurs de l'activité humaine et se manifeste souvent d'une façon très subtile.

Cette réalité, de plus en plus présente, donne une fausse vision de la condition des aînés. Des préjugés tenaces, des croyances préconçues stigmatisent les personnes vieillissantes. L'âgisme s'inscrit comme le préjugé classique qui signifie « absence d'avenir pour les gens du troisième âge ». Ils sont pointés comme étant un fardeau pour la société, sont qualifiés de faibles, vulnérables, peu intéressés, soumis, malades, inquiets et improductifs. Ces préjugés ne leur donnent vraiment pas justice. Il ne faut pas non plus tomber dans l'excès contraire et parler d'un âge d'or idyllique occupé à voyager et à sortir au restaurant. Il est sage de faire la part des choses et de donner l'heure juste.

La problématique prend de l'ampleur, car l'espérance de vie ayant augmenté, nous comptons de plus en plus de gens âgés. Le contexte dans lequel nous vivons favorise la jeunesse avant tout, ce qui a pour effet d'isoler les gens avancés en âge.

Une des causes les plus flagrantes de ce comportement est la méconnaissance du vieillissement. Il faut signaler que les journaux infantilisent les aînés. Le thème de la vulnérabilité devient le dénominateur commun de plusieurs parutions, ce qui génère des cibles faciles pour les fraudeurs aux aguets.

L'information doit rejoindre la population pour la sensibiliser et lui faire comprendre la réalité des aînés. Certes, des activités dans les milieux, des comités, des gens présents à la radio et à la télévision pourront sans aucun doute changer l'opinion du commun des mortels et redonner aux aînés le respect auquel ils ont droit.

Nous constatons même des préjugés des gens d'un âge certain envers leurs pairs. Nous entendons souvent : « Ma petite madame » et « Tu es bonne pour ton âge ». Les gens d'un grand âge ne sont pas un âge, ils sont des êtres humains différents, pleins de ressources et capables d'agir. Ils ont le mérite d'avoir un bagage d'expériences et de sagesse qui n'est pas négligeable. Hélas! À cause de fausses représentations, ils en arrivent à perdre l'estime d'eux-mêmes et deviennent incapables de s'affirmer!

En conclusion, elle a souhaité une politique du vieillissement dont le contenu serait intergénérationnel pour rejoindre tous les individus. Les actions pour modifier les valeurs auraient avantage à être continues et récurrentes pour maximiser les résultats. N'oublions pas que vieillir, c'est vivre différemment. Il n'y pas d'âge limite pour trouver ou retrouver ses vraies raisons de vivre.

Elle a terminé avec cette pensée de Sophie Swetchine. *« Si la jeunesse est la plus belle des fleurs, la vieillesse est le plus savoureux des fruits. »*

Résumé par Jacques Hould

Les relations humaines :

Une question de chapeaux et de masques

C'est avec beaucoup d'humour que monsieur Guy Racine nous a parlé des relations humaines. D'entrée de jeu, il nous a rappelé la grande importance qu'elles occupent dans nos vies. Elles contribuent largement à notre bonheur ainsi qu'à notre santé physique et mentale. C'est pourquoi nous devons nous en occuper et en prendre un soin jaloux. Nos contacts avec les autres dépendent en grande partie des chapeaux et des masques que nous portons tout au long de notre vie.

Il a poursuivi en nous donnant une liste de la multitude de chapeaux que les êtres humains sont susceptibles de coiffer selon le sexe, l'âge, les groupes d'appartenance, les religions, les partis politiques, les associations, etc. Ils conditionnent les échanges avec nos pairs et donnent très souvent naissance à des préjugés.

Il nous a fait part d'une autre réalité que nous vivons au quotidien. Tous, autant que nous soyons, nous portons des masques qui empêchent les autres de voir notre vrai moi. La peur en fait partie. Elle contamine nos liens avec nos proches. Il existe des personnes qui sont incapables d'exprimer clairement leurs désirs. Elles laissent les autres décider pour elles. Nous les retrouvons sous le vocable de « Yesmen, Yeswomen ». Dans le monde d'aujourd'hui, 50 % des gens se retrouvent dans cette catégorie.

Dans un tout autre ordre d'idée, nous trouvons des individus qui, au lieu de s'effacer, ont tendance à effacer les autres. Ils craignent de se faire faire mal et ils sont toujours prêts à se défendre. Ce sont les durs. Nous comptons 35 % des gens de notre entourage qui sont adeptes de ce système de protection.

Il apparaît une troisième façon de se protéger. Il s'agit des personnes programmées, habituées à réagir de telle manière dans des situations données. Elles n'acceptent pas d'emblée les changements. Si une modification survient, elles sont déstabilisées. Le conflit des générations s'avère un bon exemple. Nos enfants ne vivent pas comme il y a trente ans. Plusieurs parents ont de la difficulté à l'admettre et à le comprendre. Nous appelons ces gens des « computers ». Ils forment 15 % de notre population.

Un dernier masque fort répandu pour 5 % du monde du siècle présent se nomme le bouffon. C'est tout un défi de parler franchement avec lui. Il ressemble à un alcoolique. Au lieu de s'évader dans l'alcool, il s'évade dans les farces. Il accepte difficilement les situations et son entourage.

Cependant, nous comptons des humains qui ont la capacité d'exprimer leurs sentiments profonds, leur vrai moi, d'accepter les différences et d'affronter les situations. Ce sont des spécialistes qui occupent seulement 0,5 % de la population.

En guise de conclusion, le conférencier nous a invités à ne pas paniquer si nous avons recours de temps en temps à ces modèles de protection. L'important est de découvrir la vraie raison de nos actes et d'en prendre conscience. C'est le premier pas sur le chemin de la croissance. Même si c'est très bien de rendre service et de s'oublier, il faut le faire pour les bons motifs. De même, nous avons le droit d'user de prudence envers les autres sans exagérer le danger.

Il faut admettre aussi que les situations peuvent changer et que tout n'est pas coulé dans le ciment. Il est souhaitable d'avoir un bon sens de l'humour, mais il faut prendre le temps d'être sérieux et attentif à tous les êtres humains que nous côtoyons. Une chose est certaine, ils peuvent nous faire grandir malgré les chapeaux ou les masques derrière lesquels ils se cachent.

Résumé par Jacques Hould

La cohabitation, un choix de vie

Madame Pauline LaRochelle nous a fait la présentation des Habitations Partagées de la Haute-Yamaska. Elles ont vu le jour

grâce à l'AQDR (Granby), la fondation Pierre-Jules Crevier, le Centre d'Action Bénévole de Granby et le CLSC. Monsieur Marcel Rochon, ancien président de l'AQDR, en a été le président fondateur. Au départ, le service ne s'adressait qu'aux personnes du troisième âge. Il s'est étendu par la suite aux gens de tous les âges.

Il s'agit d'un organisme à but non lucratif. Il a pour mission le jumelage de personnes intéressées à partager leur milieu de vie de manière harmonieuse et sécuritaire. Le siège social se situe à Granby, mais tout le territoire de Haute-Yamaska et ses environs est desservi.

Pour bien comprendre le principe, il faut faire la différence entre colocation et cohabitation. La colocation se définit comme étant l'état d'une personne qui est locataire avec d'autres d'un même appartement ou d'une maison. L'aspect financier prévaut dans cet arrangement. Par contre, la cohabitation se présente comme étant la situation de deux ou plusieurs personnes qui habitent ensemble et partagent leur milieu de vie. L'aspect humain domine. Le concept de la cohabitation dépasse donc celui de la colocation.

Cet organisme met de l'avant les objectifs suivants : « préserver l'autonomie, développer des aptitudes sociales, améliorer la qualité de vie, créer des liens d'amitié et de partage, briser l'isolement, échanger des services (épicerie, covoiturage, jardin…), offrir une présence rassurante créant ainsi un climat de plus grande sécurité physique, psychologique et financière. Les personnes en perte d'autonomie sont largement favorisées. Le maintien à domicile demeure une préoccupation de tous les instants.

Dans un premier temps, les gens doivent s'inscrire. Lors d'une rencontre d'une heure environ, le profil de l'aspirant est élaboré à l'aide d'un questionnaire des plus complets : « finances, tâches, propreté, santé, animaux, cigarette, repas... ». Les points importants et les préférences doivent être clairement énoncés pour permettre de choisir judicieusement les bons partenaires.

Après étude du dossier et vérification des références, une visite chez les accueillants est planifiée. Le jumelage s'effectue en respectant les affinités et le mode de vie des deux parties en cause. Un protocole d'entente dûment signé aide à clarifier ce qui est partagé et ce qui ne l'est pas. Des intervenants font des suivis réguliè-rement pour s'assurer que le tout se déroule selon les attentes prévues. Souvent, ils servent d'intermédiaires pour aider à résoudre les problèmes rencontrés.

Pour terminer, la conférencière a précisé que ce type de fonctionnement est une solution concrète et valable au problème de logement. Présentement, il y a une centaine de dossiers ouverts. Certes, les résultats ne sont pas garantis et les gens impliqués sont les acteurs responsables du succès. Il se peut que le jumelage soit difficile, voire impossible. Cependant, dans la grande majorité des cas, la réussite est au rendez-vous.

Résumé par Jacques Hould

Note : l'association n'existe plus depuis janvier, faute de bénévoles. Peut-être qu'un jour prochain…

Babillard communautaire

Nos organismes: qui sont-ils?

Saviez-vous que…
Le Partage Notre-Dame offre à la population les quatre services suivants:

- La soupe populaire le midi (2,00 $);
- Un vestiaire économique;
- Une travailleuse de rue;
- L'Azimut service d'écoute et de référence.

L'association est déménagée au **309 rue Racine à Granby (au sous-sol de l'ancienne caisse St-Antoine)** et les heures d'ouverture du vestiaire sont du mardi au jeudi de 13 h à 16 h et les premiers samedis du mois de 9 h 30 à 11 h 30. Apportez vos vieux vêtements, ils sont une source de financement. Une boîte est prévue à l'extérieur.

Les heures d'ouverture de l'Azimut sont tous les jours de la semaine de 10 h à 15 h.

Le CSRF–La Maison Soutien aux Aidants offre les services suivants :

Le Soutien aux Aidants, un service de soutien offert directement aux aidants, tout au long de leur cheminement, par une équipe d'intervenantes sociales.

Le Soutien, un service de soutien à domicile, disponible 24/7, mettant à la disposition des aidants les services d'accompagnateurs-répit compétents et spécialement formés pour offrir de la surveillance sécuritaire.

Le Relais-Répit, (Waterloo et Granby), un lieu chaleureux et sécuritaire pour accueillir les personnes en perte d'autonomie. Une équipe d'accompagnateurs-répit est sur place pour animer des activités adaptées pour les participants.

Pour plus d'information, communiquer avec nous par téléphone au **450 375-9115** .

Vous êtes les bienvenus au **197 rue Paré, Granby**.

Recherche de bénévoles

La maltraitance financière chez les aînés,

il faut y voir!

À l'ACEF Montérégie-Est, Association coopérative d'économie familiale, les personnes âgées de 50 ans et plus représentent 29 % de notre clientèle. La condition des aînés est donc une préoccupation constante pour nous, que ce soit au niveau financier ou en matière d'habitation.

Notre organisme vient d'obtenir une subvention dans le cadre du fonds de la CRÉ-Montérégie Est. Nous réaliserons une brochure qui s'adressera aux aînés dans le but de les sensibiliser et de les informer sur les différents types d'abus financiers auxquels ils peuvent être confrontés et sur les façons de s'en prémunir.

Nous sommes à la recherche d'aînés ayant vécu ou ayant été témoins de telles situations. À partir du mois de mai 2013, nous formerons des groupes de discussion sur ces sujets. Veuillez communiquer avec Hélène Plourde, responsable du projet au 450-375-1443.

Un mari séraphin :

Sa femme lui dit : *« Ça fait 30 ans que nous sommes mariés et tu ne m'as jamais **acheté** quelque chose…»* Il répond : «*Oh! chérie, je ne savais pas que t'avais des choses à vendre! »*

La Maison des familles de Granby et région est à la recherche de bénévoles aînés

Venez partager avec les enfants et les parents votre expérience de vie et vos compétences : faire la lecture, bercer les enfants, cuisiner avec eux, jardiner…

Vous êtes une source de sagesse et de savoir et nous avons hâte de vous accueillir à la Maison des Familles, car la famille ce n'est pas seulement parents et enfants, mais aussi les grands-parents.

Vous êtes intéressés? Contactez Coralie Maille, coordonnatrice aux activités-évènements et ressources bénévoles de la Maison des Familles de Granby et région au 450-776-2232 ou par courriel : coralie.mfgr@gmail.com

Événements communautaires

Célébrons la journée de la Terre

L'Atelier 19 vous invite le 23 avril 2013 à célébrer la Terre avec les enfants et les petits-enfants.

⇒ 9 h 30 Départ de la marche à la caisse Desjardins (Laval/Principale)

⇒ 10 h 15 Arrivée au parc Daniel-Johnson

Au programme : Spectacle, animations, kiosques, maquillage, atelier d'art, signature du cerf-volant

⇒ 12 h Dîner (apportez votre lunch)

⇒ 12 h 30 Envol du grand cerf-volant

Les membres de l'AQDR désirant porter les couleurs de notre association sont invités à communiquer avec nous au 450 372-3038.

Nous avons besoin de bénévoles pour l'événement, si vous êtes intéressés ou pour d'autres informations concernant la journée : Atelier 19, Danielle Paquette au 450 361-2643.

Marche de la Mémoire 2013
Société Alzheimer de Granby et région inc.

Le **dimanche 26 mai prochain,** rendez-vous au pavillon Roger-Bédard et venez marcher pour la cause. Dès 9 h, inscription et enregistrement des marcheurs; à 10 h, après des échauffements et un moment de sensibilisation, départ sous escorte policière et surveillance par l'Unité de sauvetage Haute-Yamaska. Une marche de 4 kilomètres avec **Marc Messier**, comédien et porte-parole et nos coprésidents d'honneur : **François Bonnardel**, Député de Granby et **Robert Cabana**, denturologiste.

Les coûts d'inscription :
marcheur individuel, 10 $
familial, 25 $
marcheur élite ou équipe, 210 $

Chaque marcheur inscrit avant le 24 mai prochain, recevra gratuitement le chandail officiel de la Marche ainsi que son dîner.

Pour informations et inscription :
450-777-3363.Ensemble, Marchons pour la mémoire.

Denise Comeau
Conseillère en voyages
Depuis plus de 30 ans!
Cell. : 450.539.0111

VOYAGES SANS FRONTIÈRE
Groupe Voyage Gama
Permis du Québec

410 – B rue Lindsay
Drummondville (QC) J2B 1G6

Tél. : 819.474.8102
Sans frais 1.888.874 8102

denise@voyagesansfrontiere.ca
www.voyagesansfrontiere.ca

Me HÉLÈNE GOYETTE NOTAIRE
Médiatrice familiale accréditée

550, CHEMIN DE CHAMBLY
SUITE 260
LONGUEUIL (QUÉBEC)
J4H 3L8
TÉL.: (450) 679-6100

109, rue Principale
Granby (Québec)
J2G 2T9
TÉL.: (450) 375-8882

Attention aux cellulaires

Quelqu'un raconte : « Je vais chercher une pizza que j'avais commandée par téléphone. Je paye avec ma carte Visa chèque, qui est directement reliée à mon compte chèque. Le jeune homme derrière la caisse a pris ma carte et l'a passée dans la machine, pour ensuite la remettre sur le comptoir en attendant pour l'approbation, ce qui est tout à fait normal.

Pendant qu'il attendait, il a pris son cellulaire pour faire un appel. J'ai remarqué son téléphone, car c'est le même modèle que le mien. Rien ne semblait anormal, jusqu'à ce que j'entende le bruit d'un clic comme s'il avait pris une photo avec son téléphone. Il laisse son téléphone ouvert sur le comptoir. Et quelques secondes plus tard, j'entends le bruit d'une sonnerie qui confirme que la photo a été sauvegardée sur son téléphone. J'en déduis qu'il vient tout juste de prendre une photo de ma carte de crédit. Évidemment, aussitôt que j'ai quitté les lieux, je l'ai annulée. »

Ouvrez un oeil bien attentif en tout temps aux endroits que vous fréquentez. Lorsque vous vous servez de votre carte de crédit, utilisez-la avec précaution et pas nonchalamment. Remarquez qui est près de vous et ce qu'ils font lorsque vous vous servez de votre carte. Portez attention surtout à ceux qui ont des cellulaires, car de nos jours ils sont tous munis de caméra.

Pris sur le web – résumé par Jeannette Blouin

In Memoriam

Jean-Louis Boisseau, décédé à Granby le 7 janvier 2013, à l'âge de 81 ans.

Lionel Manseau, décédé à Granby le 11 février, à l'âge de 77 ans. Lionel a fait partie du CA en 2005-2006 et était l'un des correcteurs de notre journal.

Nos sincères condoléances à la famille.

Vous êtes nos yeux et nos oreilles auprès de nos 900 membres. Si vous apprenez qu'un de nos membres est malade ou décède, nous vous invitons à téléphoner au bureau : 450-372-3038.

Pour des conseils d'experts et un accompagnement de qualité, communiquez avec votre conseiller.
450 777-5353
www.desjardins.com
Desjardins
Caisse de Granby–Haute-Yamaska
Coopérer pour créer l'avenir

Jean-Philippe Robert
Pharmacien propriétaire
Situé sur le Blvd David Bouchard
(Face au Zoo)
560, rue Conrad
Granby, Qc J2H 1X9
Tél.: (450) 372-1150
Télec.: (450) 372-8768
Affilié à
brunet
www.brunet.ca

Pour se garder en santé après 50 ans!
La prévention, ça porte fruit!

En SANTÉ après 50 ans !

Quand on franchit le cap de la cinquantaine, on a le goût d'investir davantage dans sa santé. Malheureusement, de plus en plus d'aînés éprouvent des problèmes de santé souvent reliés au vieillissement. Il arrive parfois même que ces inconforts amènent une consommation de médicaments, pas toujours nécessaire. Parce que la prévention est bien meilleur guide, le CSSS de la Haute-Yamaska vous offre, et ce gratuitement, le programme *« **En santé après 50 ans.** »*

Il s'agit de :

- Six rencontres animées par une infirmière du CLSC de votre région
- Une rencontre de 2 heures 30 par semaine pendant 6 semaines

Les sujets sont variés :

- Consommation des médicaments, des produits naturels et des moyens non médicamenteux pour faire face à certains petits malaises.
- Système digestif, sommeil et troubles du sommeil, arthrite, arthrose et ostéoporose.
- Gestion du stress et de l'anxiété, ménage de la pharmacie et mode d'emploi de certains médicaments

Il importe donc d'être bien informé sur la nature de son médicament (prescrit ou non, incluant les produits naturels), sur la façon de l'administrer et sur ses effets secondaires potentiels. Ces sujets seront traités en lien avec chacun des thèmes.

Les buts du programme :

- Favoriser un bon usage des médicaments
- En diminuer la consommation inadéquate, inutile et parfois nuisible à la santé
- Encourager une saine alimentation, des exercices physiques quotidiens et de meilleures habitudes de vie
- Vivre mieux plus longtemps!

Plus de 25 000 personnes en Montérégie ont assisté à ces formations depuis les 15 dernières années. Faites comme elles et profitez de l'occasion pour y découvrir des trucs santé.

<u>Nouvelle session du 3 avril au 8 mai 2013, de 13 h 30 à 16 h.</u>

Inscription obligatoire :

450-375-9497, poste 6512

Centre de santé et de services sociaux de la Haute-Yamaska

Promoteur de Santé

Hôtel le Granbyen
- 82 unités
- 2 piscines
- 6 salles de réception
- Salles à manger & bar
- Bains tourbillons

Tél. : (450) 378-8406
Sans frais : 1-800-267-8406
Fax : (450) 378-2214
www.legranbyen.com
700, rue Principale
Granby (Qc) J2G 2Y4

Impression offset et numérique
Impression grand format
Système d'affichage
Kiosque d'exposition
Copie de plan, etc...
VOTRE CENTRE DE SERVICES COMPLETS EN IMPRIMERIE À GRANBY
IMPRIMERIE CCR
T 450 375.2551
info@impccr.ca
F 450 378.9988
www.impccr.ca
34, rue Carrier, Granby, Québec J2J 2M5

ZONE LOISIRS ET DÉTENTE

Chez nous, on étudie la nature ,

grandeur nature !

Un printemps animé au CINLB!

Le centre d'interprétation de la nature du lac Boivin propose une panoplie de nouvelles conférences qui émoustillent la curiosité et répondent à de multiples interrogations! Ainsi ce printemps, vous aurez de quoi vous distraire et stimuler votre intellect!

Mars :

♦Samedi 23 mars, de 9h à 16h30.

Cours de photographie de la nature

♦Dimanche 31 mars, de 14h à 16 h.

La grande Kermesse du Lapin de Pâques

Avril :

♦ Mercredi 17 avril, de 19h à 21h.
Conférence sur les plantes comestibles

Mai :

♦Mercredi 1er mai ,de 19h à 20h30.

Conférence sur les oiseaux et l'amour

♦Mercredi 15 mai de 19h à 21h.

Conférence : un jardin pour attirer les oiseaux et les pollinisateurs.

Juin :

♦ Dimanche 9 juin, de 12h à 16h.
Évènement
«La nature en fête»
Une porte ouverte sur les milieux humides. Kiosques d'interprétation. Ouvert à tous.

♦Mercredi 12 juin, de 19h à 21h.

Conférence sur la géobiologie.

Pour information et réservation, contactez nous : **450-375-3861.**

Les tarifs sont disponibles sur le site Internet : www.cinlb.org/activite .

*Il est conseillé de réserver sa place pour les conférences.

Centre d'interprétation Nature Lac Boivin Granby Qué.

Cours de dessins et ateliers de peinture (adultes)

Session printemps : Du 25 mars au 20 mai 2013 (8 cours)

Dessin II : Lundi de 18 h à 21 h
Atelier d'acrylique : Lundi de 13 h à 16 h
Atelier d'aquarelle : Mardi de 13 h à 16 h

Vie culturelle et communautaire de Granby

Information : Vie culturelle et communautaire de Granby (450) 361-6081, en personne au 279, rue Principale, bureau 211.

SECTION BOTANIQUE

FINES HERBES Sachez capter leurs arômes pour cuisiner comme un chef en quelques étapes faciles.

Sarriette

La sarriette est une plante aromatique. Les feuilles sont utilisées pour garnir les salades ou les grillades.

Il y deux sortes de sarriette :
une est cultivée dans les jardins et l'autre pousse dans les montagnes à l'état sauvage.

Bienfaits

La sarriette est également considérée comme une plante anti-infectieuse majeure, aphrodisiaque, antibactérienne, antifongique, antivirale, immunostimulante, tonique et stimulante générale.

Sauge

La sauge est utilisée en pharmacie, dans l'industrie des liqueurs, des cosmétiques et de la parfumerie.

Les feuilles sèches parfument les farces de volailles. Elles accompagnent l'agneau, le porc, la saucisse, les plats au fromage et les omelettes .

La sauge se conserve plus d'une semaine dans un linge humide glissé dans un sachet de plastique placé au frigo.

Bienfaits

La sauge est un bon stimulant de la digestion; il est conseillé de l'employer dans tous les plats riches.

LES PLANTES DÉPOLLUANTES C'est prouvé : l'air de nos maisons est plus pollué que l'air extérieur ! Heureusement, on peut l'assainir facilement et naturellement avec des plantes.

La fleur de lune (lis de la paix) :

Propriétés dépolluantes :
Rien ne lui résiste! La fleur de lune absorbe le trichloréthylène, le benzène, l'ammoniac, le xylène et le formaldéhyde!

Atouts :
De son nom scientifique Spathiphyllum, la fleur de lune (ou lis de la paix) a une grande capacité à filtrer l'air : mastics, colles, vernis, peinture, produits d'entretien, meubles cirés, papiers imprimés, fumée de cigarette... En plus, elle est facile d'entretien et très jolie pour décorer toutes les pièces de la maison.

Dans quelle pièce?
Chambre, bureau, séjour, salle de bains... Le spathiphyllum a sa place partout.

Besoins :
La fleur de lune a un faible besoin de lumière, mais un fort besoin d'humidité. Attention toutefois lorsque vous l'arrosez : ne laissez pas d'eau dans la soucoupe! Si la plante est trop poussiéreuse, nettoyez les feuilles avec un chiffon humide. Il faudra le faire régulièrement. La température idéale pour la fleur de lune se trouve entre 18 et 22 degrés.
Si vous possédez des animaux domestiques, prenez garde, car cette plante est toxique pour eux!

Pris sur le Net

Rencontre mensuelle des membres

Cabane à sucre chez Bernard

Geneviève Laflamme, étudiante en Techniques de travail social du Cégep de St-Jean-sur-le-Richelieu, a fait un stage d'observation avec notre agente administrative de février à avril 2013.

Merci, félicitations et bonne continuité !

Voici nos participants de la troisième session des ateliers «Je choisis mon chez-moi».

Février et mars 2013

POSTES CANADA
CANADA POST
No. de convention postale: 42025512

ADRESSE DE RETOUR:
AQDR GRANBY,
309-279, Principale, GRANBY Qc
J2G 2W1